

Pfeif drauf!

SEVEND BRINKMANN

06.04.2018 +++ fachbuch-aktuell.de +++ GESELLSCHAFT & ZEITGESCHEHEN: Immer schneller, höher, weiter – die Anforderungen der Gesellschaft, aber auch des Einzelnen an sich selbst fordern ihren Tribut: Stress, Burnout und Depressionen nehmen zu.

Life-Coachings, Workshops, Schönheits-OPs, Diäten – der moderne Mensch optimiert sich unermüdlich im Glauben an Fortschritt und Erfolg. Der dänische Psychologe und Philosoph Svend Brinkmann bläst zum Gegenangriff: Mit Witz und Verstand zeigt er, wie wir das zurückgewinnen können, was auf der Strecke geblieben ist: Standhaftigkeit, Zufriedenheit und Glück.

Um in allen Lebensbereichen mithalten zu können, sollen wir flexibel bleiben, uns weiterentwickeln, selbst optimieren – im steten Streben nach Erfüllung und Erfolg. So zumindest wird es uns von allen Seiten gepredigt. Aber die Anforderungen an ein Leben auf der Überholspur fordern ihren Tribut: Stress und Depressionen nehmen zu – und unsere sozialen Beziehungen werden eigennützig und opportunistisch.

Svend Brinkmann zeigt, wie wir die Reißleine ziehen können. Er fordert: Schluss mit dem omnipräsenten Selbstoptimierungswahn! Pfeift auf Life-Coachings, Workshops, Diäten! Das Geheimnis eines glücklichen Lebens liegt nicht darin, immer besser zu performen und das innere Selbst bis ins Letzte zu ergründen. Vielmehr sollten wir standhaft sein, Maß halten und den Blick wieder mehr auf die anderen richten. Wie wir dieses Ziel in sieben Schritten erreichen können, verrät Brinkmann in diesem geistreich-pfiffigen Wegweiser:

- > Hören Sie auf, in sich selbst hineinzublicken
- > Fokussieren Sie sich auf das Negative in Ihrem Leben
- > Setzen Sie den Nein-Hut auf
- > Unterdrücken Sie Ihre Gefühle
- > Feuern Sie Ihren Coach
- > Lesen Sie einen Roman – kein Selbsthilfebuch und auch keine Biographie
- > Besinnen Sie sich auf die Vergangenheit

Das meint fachbuch-aktuell.de: Kaufen, lesen, entspannen, und selbstsicher auf den Selbstoptimierungswahn pfeifen!

Svend Brinkmann

Pfeif drauf!

Schluss mit dem Selbstoptimierungswahn

Verlagsgruppe Droemer Knaur, München 2018, 176 Seiten, gebunden, 14,99 Euro

ISBN 978-3-426-21440-4

Quelle: Droemer Knaur, redaktionell bearbeitet für und von fachbuch-aktuell.de